

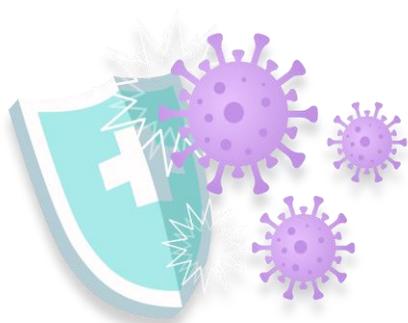
# Как сохранить здоровье ребенка этой зимой: Советы родителям

Наступил сезон зимних вирусов! Грипп, респираторно-синцитиальный вирус (РСВ) и ОРВИ (в простонародье – простуда) быстро распространяются по стране. Кроме того, люди продолжают заболевать COVID-19. Хорошая новость заключается в том, что существует множество способов сохранить безопасность и здоровье ваших детей в эти праздничные дни.



- **Привейтесь необходимым количеством доз вакцин против гриппа и COVID-19.** Вакцины против гриппа и COVID защищают детей от тяжелого течения болезни.

- Всем лицам в возрасте от 6 месяцев следует привиться вакциной против сезонного гриппа.
- Этой зимой всем лицам в возрасте от 5 лет следует привиться обновленной бустерной (стимулирующей) дозой вакцины от COVID, даже если они уже привились одной или несколькими дозами оригинального бустера. Обновленная бустерная доза должна быть введена не ранее чем через 2 месяца после прививки последней дозой основной серии вакцины или последней оригинальной бустерной дозой.
- Детей в возрасте от 6 месяцев до 4 лет включительно пока нельзя прививать бустером от COVID. Но если они еще не привились основной серией, сейчас самое время это сделать!
- Прививаться от гриппа и COVID в один день безопасно.
- Посетите [ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules](https://ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules) для получения дополнительной информации.



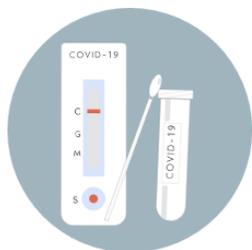
- **Носите плотно прилегающие маски в помещениях общественных мест.** Маски — отличный способ замедлить распространение ВСЕХ респираторных вирусов, а не только COVID. Детям в возрасте от 2 лет следует носить плотно прилегающую маску с хорошей фильтрацией воздуха. Дополнительную информацию вы можете найти на веб-странице [ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks).
- **Выбирайте места на открытом воздухе** для встреч, тем более если люди будут снимать маски для приема пищи и напитков. Избегайте пребывания в многолюдных помещениях. По возможности, оставляйте своих детей дома, когда вам нужно посетить многолюдное место.





- **Улучшите циркуляцию воздуха.** Если вам нужно находиться внутри помещения, откройте окна и двери, используйте вентиляторы или портативные очистители воздуха.
- **Очистите и продезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются,** включая игрушки и игровое оборудование.
- **Прикрывайте рот и нос во время кашля и чихания.** Детям следует прикрывать рот и нос салфеткой, когда они кашляют или чихают.
- **Чаще мойте руки,** особенно после кашля или чихания, после посещения туалета или перед приготовлением пищи. Напомните детям не брать еду и не касаться лица невымытыми руками.
- **Держите детей дома, когда они больны.** Не отправляйте их в школу, детский сад или на праздничные мероприятия. Также просите гостей или друзей оставаться дома, если они заболеют.

- **Отложите поездку до тех пор, пока все члены вашей семьи не привьются всеми необходимыми дозами вакцин от COVID и гриппа.** Сделайте тест до и после поездки.



- **Сдайте тест на COVID, если вы испытываете симптомы или подверглись воздействию COVID,** даже если вы привились всеми необходимыми дозами вакцины. Вам также рекомендуется сдать тест перед посещением мероприятий, особенно если вы будете находиться рядом с людьми, подверженными высокому риску развития тяжелого заболевания COVID.

**Снизьте СВОЙ риск заражения, даже если вы привились всеми необходимыми дозами вакцин от COVID и гриппа.**

С дополнительными советами по мерам безопасности ознакомьтесь на веб-странице [ph.lacounty.gov/reducerisk](https://ph.lacounty.gov/reducerisk).